



Patro
Laval

SU'A COCHE

DÈS LE 15 JANVIER

PROGRAMMATION HIVER 2024

INSCRIPTIONS DÈS LE 13 DÉCEMBRE 2023

GRATUIT

POUR LES MOINS DE 18 ANS

*Exceptions indiquées dans les détails des activités

Comment S'INSCRIRE



À partir du **13 DÉCEMBRE 2023**

Programme Étu-Actif & Football

Inscription dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro dès le **15 janvier 2024** pour Étu-Actif et **22 janvier 2024** pour le football. Les places sont limitées, ne tardez pas !

Lors de l'inscription

Que ce soit par internet ou en personne, vous devez avoir en main

- La carte d'assurance maladie du membre (17 ans et moins);
- Le numéro d'assurance sociale (du parent payeur) pour l'obtention d'un "relevé 24";
- Votre paiement (*voir modes de paiement plus bas*).

Par internet

www.patrolaval.com

Rendez-vous au [patrolaval.com](http://www.patrolaval.com) et cliquez sur inscription en ligne

Mode de paiement accepté :

carte de crédit **VISA** ou **MASTERCARD**



En personne, au secrétariat

145 rue Bigaouette, G1K 4L3

Voici les heures d'ouverture : du lundi au vendredi de **8 h 30 à 12 h 00** et de **13 h 00 à 16 h 30**.



Modes de paiement acceptés :

Sur place

- Argent comptant
- Chèque à l'ordre du Patro Laval
- Carte de débit
- Carte de crédit : **VISA** ou **MASTERCARD**



PHOTO

Nous tenons à vous informer que le membre inscrit peut être photographié, filmé dans le cadre des activités du Patro. Votre consentement est précieux pour nous. Une case à cocher se trouve sur le formulaire d'inscription pour démontrer votre accord ou désaccord.

LISTE D'ATTENTE

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom à la réception, en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente.

ANNULATION

Le Patro se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants n'est pas atteint.



HALTE-GARDERIE

Grâce à l'appui financier du Ministère de la famille, le Patro Laval est fier d'ouvrir une halte-garderie. Un nouveau service sera offert dès le 15 janvier! La halte-garderie est un mode de garde occasionnel, elle vous propose d'accueillir votre enfant pour **un maximum de 2 demi-journées par semaine**. Ce type d'accueil permet à votre tout petit de socialiser et d'avoir une première expérience de la vie en collectivité avant son entrée en maternelle.

Âge

- 9 mois à 17 mois
- 18 mois à 5 ans

Ratio

- 1 éducatrice pour 4 poupons (9 mois-17 mois)
- 1 animateur spécialisé pour enfants (18 mois-5ans)

Horaire :

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 h 30 à 11 h 30	9 mois - 5 ans	8 h 30 à 11 h 30	9 mois - 17 mois	9 h 30 à 11 h 30
9 mois - 5 ans	13 h 00 à 16 h 00	9 mois - 17 mois	13 h 00 à 16 h 00	18 mois - 5 ans

Coût :

10\$ /demi-journée : 9 mois – 17 mois **7\$** /demi-journée : 18 mois – 5 ans

Des reçus d'impôts seront remis en février (relevé 24).

Collation

Vous devez fournir une collation (fruit ou produit laitier) à votre enfant à chaque fois.

Inscription

Deux options s'offrent à vous pour inscrire votre enfant;

- En ligne, avec la plateforme **Quidigo**
- Au secrétariat du Patro, sur place pendant les heures d'ouverture : Lundi au samedi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30 ou en appelant au 418 522-2005 aux mêmes heures. Il est obligatoire de s'inscrire au minimum une semaine à l'avance, entre lundi 9 h 00 et vendredi 15 h 00. Après ce délai, s'il reste de la place vous pourrez communiquer directement avec le secrétariat. Un document complet doit obligatoirement être rempli avant le premier jour et aucun enfant ne pourra être pris la journée même pour des raisons de sécurité. De plus, vous devez prévoir un minimum de 15 minutes lors de la première visite pour faciliter l'intégration de votre tout-petit.

Activités offertes :

- Lecture et jeux éducatifs en groupe
- Activités physiques
- Jeux autonomes
- Activités motrices et artistiques
- Sortie dans la belle cour du Patro

SECTEUR ENFANCE

Valérie Lemoyne

Coordonnatrice au secteur enfance et famille

SU'A
COCHE



OPEN GYM EN FAMILLE

Profitez gratuitement de notre grand gymnase pour venir pratiquer un sport en famille. Le matériel sera à votre disposition, badminton, pickleball, basketball, etc.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MERCREDI	17 janvier	GRATUIT
18 h 00 à 19 h 15	au 24 avril	

Sauf le 5 mars

PATRO TRAD

Participer aux activités du secteur enfance, c'est faire l'expérience d'une vie de groupe à travers des activités ludiques.

Tu veux de la diversité ? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis trad, c'est comme être en vacances. Bref, on les laisse être des enfants !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	GRATUIT
9 h 00 à 15 h 30	au 27 avril	

Sauf les 3, 23 et 30 mars

PRÊTS À RESTER SEULS! 9 à 11 ans

Le cours Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI	24 février	70\$
9 h 00 à 14 h 30		

*Un minimum de participant pour débiter l'activité

COURS DE KUNG FU

6 à 11 ans

Canalisez l'énergie de votre enfant grâce à notre cours de Kung Fu conçu spécialement pour lui ! Votre petit guerrier y vivra une expérience unique et passionnante, lui permettant de cultiver son corps et son esprit avec agilité, grâce et détermination.

Durant la session, notre instructeur passionné et chevronné enseignera à votre enfant non seulement les techniques de cet art martial emblématique, mais aussi ses valeurs fondamentales telles que le respect, la concentration et la confiance en soi. À cet effet, chaque cours comprend une variété d'ateliers avec des exercices de renforcement, des mouvements acrobatiques et de techniques de défense personnelle.

En participant à cette formation, votre enfant y gagnera en autonomie, équilibre, coordination, endurance et force. *** Le parent est invité à participer avec son enfant au cours s'il le souhaite. Cela offre une belle occasion de développer une activité avec son enfant.**

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	90\$
10 h 00 à 11 h 00	au 13 avril	

Sauf les 9, 23 et 30 mars.

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité.

DIMANCHE FAMILIAL

Des activités et des sorties gratuites ou à prix modiques seront organisées pendant la saison. Pour y participer, un membre de votre famille doit être inscrit à une activité offerte dans la programmation pendant la saison d'hiver 2024.

Suivez nos réseaux sociaux pour les détails qui sortiront à la mi-janvier!



ÉTUACTIF

Programme parascolaire de **PATRO**



**SU'A
COCHE**

William Daigle

Responsable du programme Étu-Actif

Étu-actif est un programme parascolaire conciliant études et activités physiques. Il est offert aux élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire, aux écoles Sacré-Coeur, Marguerite-Bourgeoys, St-Malo et des Berges.

Le transport en bus est offert pour les jeunes de l'école des Berges et un transport actif pour les écoles Marguerite-Bourgeoys et Sacré-Coeur.

1^{re} à la 6^e année
du primaire

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi au vendredi 15 h 30 à 17 h 30	29 janvier	GRATUIT*
	26 avril	

* À l'exception des quelques activités

LUNDI

SPORTS ET GRANDS JEUX 1^{re} et 2^e année

Tu pourras jouer à la cachette chevreuil, au drapeau double, etc. Tu pourras aussi pratiquer certains sports, comme le basketball, le mini-hockey, etc.

MINI VOLLEYBALL 3^e à 6^e année

Le mini volleyball est une formule préparatoire servant à initier les jeunes au volleyball. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton en 4 X 4 avec des passes dans l'axe.

MARDI

MULTI-ARTS 1^{re} à 6^e année

Un supplément de 25\$

Plusieurs projets d'arts et de bricolages seront au programme. Nous ferons de la peinture, la confection de cadeaux et de décorations, le tricot, etc.

MERCREDI

ACTIVITÉS AQUATIQUES 1^{re} à 6^e année

Enfin, elle est prête! Nous pourrons nous amuser dans la piscine fraîchement rénovée! Un bain libre dans le plaisir et quelques animations seront proposés par nos animateurs pendant la saison.





Programme parascolaire de PATRO

JEUDI

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES 1re et 2e année

Plusieurs jeux seront animés dans la cour du Patro. De plus, les enfants pourront glisser, faire des châteaux de neige, etc. ***Prévoir des vêtements chauds**

MONDIAL DE SOCCER 3e à 6e année

Viens jouer au soccer dans une ambiance de plaisir! Des pratiques, des matchs, des statistiques, des arbitres et un visuel de pointage.

ACTIVITÉS CULINAIRES 5e à 6e année

Un supplément de 25\$

Tu apprendras les bases de la cuisine, telles que la lecture d'une recette, cuisiner de bonnes recettes simples, les règles de base pour la sécurité et l'hygiène, ainsi que le rangement. Important de respecter les règles et le partage des tâches pour participer à cette activité.

VENDREDI

MONDIAL DE SOCCER 1re et 2e année

Viens jouer au soccer dans une ambiance de plaisir!
Des pratiques, des matchs, des statistiques, des arbitres et un visuel de pointage.

INITIATION AU HOCKEY COSOM 3e à 6e année

Tu pourras apprendre les règlements et quelques bases du hockey cosom en pratiquant et en jouant des matchs. Possibilité d'intégrer une équipe en vue du festival de mini-hockey.

(tournoi inter-Patro, qui se déroule chez-nous) en mars 2024.

SECTEUR FOOTBALL

Maxime Alain
Coordonnateur au développement sports et loisir

SU'A
COCHE



Inscription du 22 au 26 janvier 2024

Des Aztèques

SAISON HIVER 2023 / Mardi & jeudi

Pour les 4^e, 5^e et 6^e année

Tu vas dans une des écoles suivantes; Anne-Hébert, des Berges, Marguerite-Bourgeoys, Notre-Dame-du-Canada, Sacré-Cœur, Saint-Malo ou Sans-Frontière, viens défendre les couleurs des Aztèques!

Une équipe de football sans contact, coachée par Josh Nadeau un entraîneur depuis plusieurs années, ainsi que Jérémy Ouellette et Samuel Cahill, deux joueurs du Rouge et Or de l'Université Laval.

Deux entraînements par semaine, ainsi que 4 jamborees lors de certains week-ends.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI & JEUDI	13 février	100\$ par personne
15 h 30 à 18 h 00	8 juin 2024	

Durée 16 semaines + le gala de fin de saison





OPEN GYM

Si tu aimes le sport en gang, nous avons la solution! Joins-toi à nous pour faire une ou plusieurs activités sportives. Nous déciderons ensemble du sport le soir même. Du gros FUN, rien de compliqué! Apporte ton lunch, on prendra un peu de temps pour manger!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	26 janvier	GRATUIT
VENDREDI	26 avril	
16 h 30 à 19 h 30	Sauf les 8 et 22 mars.	

PATRO TRAD (pré-ados) **Pour les 11-12 ans**

Tu as envie de triper avec tes amis, faire du sport, participer à des tournois inter-Patro, d'une nuit au Patro, de faire des activités amusantes, de faire des projets divers, des sorties, etc. Les pré-ados, c'est fait pour toi. De plus, tu partageras la salle des ados, c'est cool ça!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	GRATUIT
9 h 00 à 15 h 30	27 avril	

Sauf les 9, 23 et 30 mars.

DONJON DRAGON

Un jeu de rôle immersif sur table dans lequel vous parcourrez un monde médiéval fantastique à la recherche d'aventures.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	27 janvier	150\$
13 h 00 à 15 h 00	20 avril	

*Un minimum de participant pour débiter l'activité.

PATRO TRAD ADOS

Pour les 13-17 ans

Tu veux vivre un trip de gang, le secteur des ados, c'est la place! Tu feras du sport, des activités amusantes, un projet radio, un projet cinéma, des sorties, des tournois inter-Patro, une nuit au Patro, une sortie récompense, etc.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	GRATUIT
10 h 30 à 16 h 30	27 avril	

Sauf les 9, 23 et 30 mars.

KUNG FU

Pour les 13-17 ans

Canalisez la force vive de votre adolescent avec notre cours de Kung Fu spécialement conçu pour lui ! Ce cours se révélera pour lui, l'occasion de vivre une expérience unique et passionnante lui permettant de cultiver son corps et son esprit avec agilité, grâce et détermination.

Durant la session, notre instructeur passionné et chevronné enseignera à votre adolescent, non seulement les techniques de cet art martial emblématique, mais aussi ses valeurs fondamentales, telles que le respect, la concentration et la confiance en soi. À cet effet, chaque cours comprend une variété d'ateliers avec des exercices de renforcement, des mouvements acrobatiques et des techniques de défense personnelle.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	90\$
11 h 00 à 12 h 00	13 avril	

Sauf les 9, 23 et 30 mars.

*Un minimum de participant pour débiter l'activité



GARDIENS AVERTIS **Pour les 11-14 ans**

Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	17 février	70\$
8 h 00 à 16 h 30		

*Un minimum de participant pour débiter l'activité.

PRÊTS À RESTER SEULS! **9 à 11 ans**

Le cours Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi prêts à rester seuls!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	24 février	70\$
9 h 00 à 14 h 30		

*Un minimum de participant pour débiter l'activité.

CALENDRIER MENSUEL

Surveillez les réseaux sociaux, car un calendrier mensuel sera publié où vous trouverez plusieurs offres d'activités intéressantes. Vous pourrez participer à des sorties, des activités spéciales, des projets, des tournois de Mario Kart, etc.



ADOS RADIO-ACTIFS

Avec « Ados radio-actif », c'est TOI qui es au cœur du projet de Radio !

Avec ta gang, tu pourras prendre ta place dans une chronique que TU organiseras.

Pour en créer une de A à Z, vous serez aidés par des professionnels de la Radio, le Machin Club ! Ensemble, vous pourrez enregistrer vos voix et même créer une signature musicale avec l'artiste Eman, membre du groupe Alaclair Ensemble.

Tu pourras assister à des spectacles, expositions, films, etc. Pour ensuite raconter ton expérience à la radio. Tu peux participer à tous les ateliers ou à un seul.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	20 janvier	GRATUIT
12 h 00 à 14 h 00		

(Dîner pizza, écoute d'extraits des "CINÉPILES du MACHIN CLUB", visionnement de courts-métrages Festival Plein(s) Écran(s) et partage d'expérience en lien avec la réalisation du court métrage fait au Patro).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	24 février	GRATUIT
13 h 00 à 15 h 00		

(Création du thème musical avec le rappeur EMAN du groupe Alaclair Ensemble).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	16 mars	GRATUIT
13 h 00 à 15 h 00		

(Contenu à venir).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	6 avril	GRATUIT
12 h 00 à 14 h 00		

(Contenu à venir).

SECTEUR ADULTES

Dave Brown
Coordonnateur au secteur adultes

SU'A
COCHE



COURS DE QI GONG

Explorez l'art ancestral du Qi Gong et découvrez un monde de sérénité et de vitalité. Notre cours vous fera vivre la puissance régénératrice du Qi, l'énergie vitale qui circule en vous. Durant la session, notre instructeur passionné et chevronné vous apprendra à vous reconnecter à votre corps, votre souffle et votre cœur.

Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, notre cours Qi Gong est adapté pour tous et vous offre l'occasion de vivre un voyage captivant vers le bien-être physique et mental. Embarquez pour un voyage intérieur où la tranquillité devient une pratique, et où chaque mouvement devient une célébration de la vie.

*** Le cours est adapté pour les personnes ayant des défis de mobilité avec l'option de réaliser les séances sur chaise.**

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
LUNDI	15 janvier	100\$ par personne
11 h 30 à 12 h 30	25 mars	

Sauf le 4 mars

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

*Places limitées!

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

L'entraînement en circuit est un entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale. Cet entraînement convient aussi bien aux débutants, qu'aux sportifs confirmés.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
LUNDI	16 janvier	75\$ par personne
18 h 00 à 19 h 00	22 avril	

*Sauf les 4 mars et 1er avril

SPINNING

Le cyclisme en salle, appelé spinning, est une forme d'exercice avec des cours axés sur l'endurance, la force, les intervalles, la haute intensité et la récupération. L'activité se déroule au rythme d'une musique dynamique et changée selon le degré d'intensité de la spécialiste.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI	16 janvier	75\$ par personne
17 h 00 à 17 h 45	23 avril	

Sauf le 15 mars. *Places limitées!

OPEN GYM EN FAMILLE

Profitez gratuitement de notre grand gymnase pour venir pratiquer un sport en famille. Le matériel sera à votre disposition, badminton, pickleball, basketball, etc.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MERCREDI	17 janvier	GRATUIT
Sauf le 6 mars 18 h 00 à 19 h 15	au 24 avril	

DANSE EN LIGNE **Niveau intermédiaire**

Danse en ligne avec le professeur monsieur Claude Létourneau et sa musique. Plusieurs styles et chorégraphies à apprendre, le tout dans un ambiance de plaisir!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI	16 janvier	60\$ par personne
Sauf le 5 mars 18 h 15 à 19 h 30	23 avril	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

YOGA VINYASA

Changer le texte : Ce cours de yoga est fait pour favoriser la détente, le « Flow », le lâcher prise et la bonne humeur.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Sauf le 5 mars	MARDI	16 janvier	75\$ par personne
	18 h 30 à 19 h 30	9 avril	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

YOGA DOUX

Ce cours de yoga est plus adapté pour les gens qui veulent ralentir, s'étirer et respirer. Un yoga parfait pour les gens qui veulent relaxer.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Sauf le 5 mars	MARDI	16 janvier	75\$ par personne
	19 h 40 à 20 h 40	9 avril	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

COURS ATELIER DE PEINTURE ACRYLIQUE DÉBUTANT

Dans ce cours, vous apprendrez les bases de la peinture acrylique depuis les notions les plus élémentaires, telles que la disposition des couleurs sur la palette ou la façon de tenir un pinceau, jusqu'aux principes les plus importants, comme le mélange des couleurs ou la composition. Vous apprendrez tout en réalisant une première toile. Quelques exercices et un peu de théorie viendront enrichir vos connaissances que vous pourrez mettre en application immédiatement.

Après cette étape, vous poursuivrez votre apprentissage de la peinture, sur le sujet de votre choix.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Sauf le 5 mars	MARDI	16 janvier	130\$ par personne
	19 h 00 à 21 h 00	9 avril	

*Matériel non fourni *Matériel requis : Trousse de peinture (suggéré chez De Serres), une toile (Dollarama fait l'affaire) et un chevalet portatif (utile, mais facultatif).

AÉROBIE/STEP

Ce cours, qui consiste à effectuer un enchaînement de mouvements sur une musique entraînante, permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire, tout en sollicitant la mémoire et la concentration.

Les cours alterneront entre l'aérobie et le step aérobique pour offrir une plus grande variété aux participants.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Sauf le 6 mars	MERCREDI	24 janvier	75\$ par personne
	18 h 00 à 19 h 00	24 avril	

CARDIO-DANSE

Le plaisir est toujours au rendez-vous pour ce cours qui consiste à effectuer des chorégraphies originales sur de grands succès de musique latine et populaire.

Tout en améliorant leur capacité cardiovasculaire, les participants auront l'occasion de se familiariser avec plusieurs styles de danse (salsa, bachata, reggaeton, cumbia, merengue, hip hop).

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	MERCREDI	24 janvier	75\$ par personne
	19 h 00 à 20 h 00	24 avril	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

VOLLEYBALL **Niveau intermédiaire**

Parties de volleyball dans le plaisir. Nous divisons les équipes le soir même! Possibilité de participer à des tournois inter-Patro. Prérequis : Posséder un bon niveau de volleyball (attaque, bloc, réception).

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Sauf le 6 mars	MERCREDI	17 janvier	75\$ par personne
	19 h 30 à 21 h 30	24 avril	

BADMINTON

Venez affronter des adversaires dans le plaisir! Trois terrains sont mis à votre disposition. Prêt de raquette au besoin.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	JEUDI	18 janvier	75\$ par personne
Sauf le 7 mars	18 h 00 à 19 h 00	25 avril	

PICKLEBALL

Le pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table. Prêt de raquette au besoin.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	JEUDI	18 janvier	75\$ par personne
Sauf le 7 mars	18 h 00 à 19 h 00	25 avril	

COURS DE TAI JI

Le Tai Ji est un art martial ancestral visant l'harmonie du corps et de l'esprit par la pratique d'exercices de relâchement corporel, de la forme « Tai Ji 36 », d'exercices à deux et de la méditation. Adapté à tous les niveaux, il vous permettra de trouver votre équilibre intérieur, de réduire votre stress et de corriger votre posture.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	JEUDI	18 janvier	135\$ par personne
Sauf le 7 mars	19 h 00 à 20 h 30	28 mars	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

*Places limitées!

STEP-WORKOUT-MUSCU

Grâce à une alternance d'exercices cardio et musculaires exécutés à l'aide d'un step, les participants auront l'occasion d'améliorer leur forme physique tout en s'amusant. Ouvert à tous les niveaux puisque diverses options seront proposées.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	JEUDI	25 janvier	75\$ par personne
Sauf le 7 mars	18 h 00 à 19 h 00	25 avril	

SKI DE FOND

Venez skier dans le plaisir avec une belle gang! Nous irons dans le parc Victoria, au Domaine Maizerets, à la Pointe-aux-Lièvres, etc.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	SAMEDI	27 janvier	20\$ par personne
	9 h 30 à 10 h 30		

Jusqu'à ce que la température le permette.

SOIRÉES CHANSONNIER

Des soirées festives et conviviales, dans une superbe salle avec service de bar. Les portes ouvrent à **18 h 00** et le premier set débute à **19 h 00**.

Le coût d'entrée est de **15\$** par personne (**1 consommation incluse**).

Sur réservation en appelant au secrétariat 418 522-2005 ou par courriel à :

dave.brown@patrolaval.com

CALENDRIER

VENDREDI	26 janvier 2024	Rosemary Mc Comeau
VENDREDI	23 février 2024	François Duchesne
VENDREDI	26 avril 2024	Gaston Giroux



SECTEUR AÎNÉS 55+

Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

SU'A
COCHE



LES CUISINES COLLECTIVES "Le bonheur est dans l'assiette"

Vous avez le goût de cuisiner? Rejoignez-nous pour apprendre de nouvelles recettes à petit budget. Des frais pour l'achat de denrées peuvent s'appliquer. Les participants doivent apporter leurs contenants pour ramener de la nourriture à la maison.

29 janvier, 19 et 26 février, 18 et 25 mars, 15 et 22 avril et 27 mai. **GRATUIT**
VENREDI de 9 h 00 à 12 h 00

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un programme d'activités physiques qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, il permet de se tenir actif tout en s'amusant.

	HORAIRE	DATES	COÛT
	LUNDI	29 janvier	15\$ par personne
Sauf le 4 mars	10 h 00 à 11 h 00	15 avril	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

COURS DE QI GONG

Explorez l'art ancestral du Qi Gong et découvrez un monde de sérénité et de vitalité. Notre cours vous fera vivre la puissance régénératrice du Qi, l'énergie vitale qui circule en vous. Durant la session, notre instructeur passionné et chevronné vous apprendra à vous reconnecter à votre corps, votre souffle et votre cœur.

Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, notre cours Qi Gong est adapté pour tous et vous offre l'occasion de vivre un voyage captivant vers le bien-être physique et mental. Embarquez pour un voyage intérieur où la tranquillité devient une pratique, et où chaque mouvement devient une célébration de la vie.

* Le cours est adapté pour les personnes ayant des défis de mobilité avec l'option de réaliser les séances sur chaise.

Sauf le 4 mars

Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

Places limitées!

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	LUNDI	15 janvier	100\$ par personne
	11 h 30 à 12 h 30	25 mars	

BINGO

Minimum de 4 \$ par séance. (1,00 \$ par carte et 0,50 \$ par jackpot)

HORAIRE	DÉBUT / FIN
LUNDI	15 janvier
12 h 45 à 15 h 30	au 6 mai

Sauf le 4 mars et le 1er avril

GÉNIES EN FLEUR

Activité pour stimuler ses neurones, découvrir ou redécouvrir des connaissances générales et s'amuser avec les chiffres et les mots.

HORAIRE	DATES	COÛT
MARDI	23 janvier	20\$ par personne
9 h 30 à 11 h 30	16 avril	

Sauf le 5 mars

DÎNER DE L'AMITIÉ

Sortie sociale au restaurant en bonne compagnie. Sortie pour les personnes autonomes, pas de déambulateur dans l'autobus. Repas aux frais des participants.

HORAIRE	DATES	TRANSPORT
MERCREDI	7 février	20\$ pour la saison
ou JEUDI	14 mars	
11 h 00 à 13 h 00	11 avril	5\$ à chaque fois
	15 mai	

*Places limitées

CAFÉ CRÉATIF

Un endroit pour laisser aller votre création autour d'un bon café et en de bonne compagnie. Possibilité d'entreprendre des projets avec des experts.

HORAIRE	DATES	COÛT
JEUDI	25 janvier	GRATUIT ou minime coût par projet
13 h 30 à 15 h 00	18 avril	

Sauf le 7 mars

ACTIVITÉS SORTIES "PATRO" CHERS

Activités ou sorties de groupe gratuites ou à faibles coûts, telles que; Cinéma Patro, magasinage, musée, visite à Node-Dame-du -Cap, cabane à sucre, Citadelle de Québec, etc. Sorties offertes aux personnes autonomes, pas de déambulateur dans l'autobus..

HORAIRE	DATES	TRANSPORT
JEUDI	*Dates à confirmer, surveillez le calendrier et les réseaux sociaux.	20\$ pour la saison 5\$ à chaque fois + frais de sorties s'il y a lieu
Heures variées		

SORTIE À L'ÉPICERIE *Places limitées

Un transport aller-retour est offert pour faire l'épicerie et vos emplettes à la Place Fleur de Lys. Pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui sont autonomes (sans déambulateurs dans l'autobus). **Inscription obligatoire**

Jeudi de 10 h 00 à 13 h 00	25 janvier	TRANSPORT
	8 et 22 février	
7 et 21 mars		
4 et 18 avril		
2, 16 et 30 mai		
ainsi que le 13 juin		
	GRATUIT	



SECTEUR ITMAV

Luc Charette
Travailleur de milieu pour les aînés

SU'A
COCHE



Dans le cadre d'une subvention, nous avons la chance d'avoir un travailleur de milieu pour les aînés vulnérables du quartier dans l'équipe du Patro.

Si vous connaissez un aîné ayant des besoins de référencement, de soutien, etc., n'hésitez pas à communiquer avec **Luc Charette au 581 986-5489**.



SERVICE D'ENTRAIDE

Caroline Bisson
Coordonnatrice service d'entraide

SU'A
COCHE



DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT DE PAUL

Vous devez demeurer dans la paroisse Sacré-Cœur et contacter **Caroline** par téléphone pour voir votre éligibilité. Distribution alimentaire pour les résidents(es) du quartier Sacré-Coeur. Dépannages d'urgence disponibles en dehors du secteur. Vous pouvez laisser vos coordonnées au 418-522-5741 # 303

**Vous devez apporter vos sacs réutilisables.

LES CUISINES SOLIDAIRES

Venez nous aider à regarnir les frigos partagés des paroisses Sacré-Cœur et Saint-Roch. Les deux premiers vendredis de chaque mois de 9 h 00 à 12 h 00 (sauf janvier). Nous transformons tous les surplus de la distribution alimentaire, dans le but de redonner aux gens dans le besoin.

Aucune inscription est nécessaire, mais vous devez aviser de votre présence à Mme Caroline Bisson au **418 522-5741 #303**.

SERVICE COMMUNAUTAIRE

Rosa Soto
Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

SU'A
COCHE



IMPÔT BÉNÉVOLE

Le service d'impôt bénévole du Patro Laval a pour mission d'aider les personnes ayant de faibles revenus à faire leurs déclarations de revenus pour les gouvernements provincial et fédéral.

Le service est gratuit pour les personnes qui répondent aux critères d'admissibilité. Une équipe dynamique de bénévoles expérimentés produit plus de 3 500 déclarations chaque année et s'engage à accueillir tous les clients, sans distinction, à compléter minutieusement chacun des dossiers, à assurer la confidentialité des renseignements personnels et à travailler dans un climat de respect et de bonne humeur.

Le Patro Laval ne reçoit aucune subvention gouvernementale pour offrir ce service.

Contactez Rosa au : **418-522-2005 poste 224**.

SECTEUR LOCATION

Annie Carrier
secrétaire-réceptionniste

SU'A
COCHE



Quelle que soit l'activité que vous organisez, il y a de fortes chances que le Patro puisse offrir l'espace adapté à vos besoins, que ce soit de façon occasionnelle ou pour une saison entière (à l'exception de l'été).

Wi-Fi / Téléviseurs / Systèmes de son / Projecteurs / Tableaux de feuilles et marqueurs / Cafetières / Scènes / Tables et chaises / Et plus...

2 cuisines sont accessibles pour la préparation de repas.
Service de bar : en autogestion avec permis par les locataires.
Ascenseur disponible pour personnes à mobilité réduite.

GRAND GYMNASÉ 110' X 75'



Pour tous les sports, soirées spéciales, grands rassemblements.
Peut recevoir de **250 à 700** personnes, selon l'activité.

PETIT GYMNASÉ 80' X 40'

Hockey-cosom, soccer, jeux de ballon...

BEAUCOUP DE CHOIX!

TARIFS

Notre objectif est d'offrir accès à nos installations et à nos équipements à un coût abordable, rentable pour le Patro.

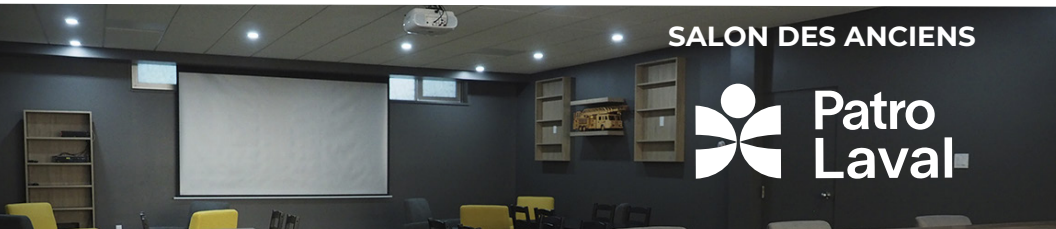
SALLES POLYVALENTES

7 autres salles pouvant contenir de 15 à 250 personnes sont également disponibles pour des réunions, conférences, congrès, fêtes familiales, soirées dansantes, réceptions, etc.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Contactez Annie Carrier
418.522.2005

SALON DES ANCIENS



Patro
Laval

PROGRAMMATION HIVER 24



Patro
Laval

418 522-2005

SUIVEZ-NOUS SUR  info@patrolaval.com

PATROLAVAL.COM

145 rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3